أهم جملتين يمكنك تكرارهما لنفسك هما: (أنا عظيم وكبير أنا طيب جيد) وخاصة (أنا عظيم وكبير) كررهما كثيرًا في أفكارك وعقلك، فهذا يساعد عقلك. يمكنك تكرار كل هذه الجمل لنفسك في ذهنك دون أن تنطق بها، ويمكنك تكرارها في أفكارك دون أن تنطق بها لفظيًا.

أنت طيب جيد محبوب تستحق الإحترام عظيم كبير جميل سالم أنت تنمو وتتحسن.
يا مجاهد أنت مؤمن أنت مسلم أنت طيب أنت جيد أنت عاقل أنت سالم أنت محبوب عند الله ورسوله (صلى الله عليه وسلم) وعند جميع المسلمين أنت تستحق الإحترام أنت عظيم أنت كبير أنت جميل أنت ثابت أنت تنمو وتتحسن أنت محكم أنت تستحق السلطة على الناس، وتستحق التمكين وتستحق الغلبة وفقًا للشريعة.تستحق التحكم في الناس وتستحق السلطة على الناس تستحق وعليك واجب إقامة الشريعة على الناس بالسيف والسلاح والقدرة.أنت عادل، وتستحق العدالة. حاجتك إلى العدالة تستحق الاحترام. حاجتك للانتقام تستحق الاحترام، جسدك، ثروتك، نساؤك، أعراضك، شخصيتك، مشاعرك، أنت نفسك تستحق الاحترام.أنت قوي أنت شجاع أنت من أهل العزائم أنت أرسخ من الجبال أنت أحكم من الحديد أنت محترم أنت على الحق أنت جميل أنت جد في إقامة دينك انت شخص يُستقبل من قبل الجميع المسلمين في كل بيت مسلم أنت شخص يُعطى التحية من قبل الجميع المسلمين في كل بيت مسلم. أنت تاج رأس كل مسلم. أنت

رفعت رأس مسلم أنت رفعت الظلم عن المظلوم. إن مشاعركم ومقدسات ديننا تُعبر عن قيمة عظيمة وتستحق كل الاحترام يا أهل الولاء والبراء يا مقاتل يا هادم الأسوار أسأل اللّٰه أن يجمعني معك في الجنة نشرب عسل ولبن ونأكل الرمان والتفاح الجنة يا مسلم طيب جيد يا محبوب عند اللّٰه، يا مطيع دين اللّٰه يا محب دين اللّٰه أسأل اللّٰه دينك في أمان اللّٰه. أنت تستحق أن تحدث لك أشياء جيدة، وتستحق حياة جيدة، وتستحق الأشياء الجيدة، أنت تستحق الحسنات في الدنيا والآخرة. أنت قادر على فعل كل شيء وتستحق النجاح وتستحق أفضل الأشياء وتستحق الاحترام. يمكنك تعلم كل شيء ويمكنك أن تنمو وتتحسن في كل شيء مثل الذاكرة والذكاء وقوة الجسد من خلال العمل الجاد والتعلم. أنت كافٍ كما أنت. أنت طيب جيد محبوب تستحق الإحترام عظيم كبير جميل سالم أنت تنمو وتتحسن ثابت عاقل محكم.

إذا شعرت بالذنب والوسواس دون داعٍ، قل: (أنا طيب جيد)، وكرر ذلك عدة مرات حتى تهدأ.

إذا شعرت بالرفض والكراهية من الآخرين تجاه نفسك، قل: (أنا محبوب، أنا أستحق الاحترام)،وكرر هذه الجمل حتى تهدأ.

إذا شعرت بالغضب وأردت أن تهدأ قل(أنا عظيم وكبير) وكررها مرات عديدة حتى تهدأ بهذه الطريقة سيهدأ غضبك.

إذا شعرت أنك مريض وأن جسدك لا يعمل بشكل جيد وأنك تعاني من تشنج عصبي وأن عضلات جسدك تتحرك بشكل غير ضروري، قل (أنا جميل أنا سالم،أنا أنمو وأتحسن، أنا ثابت، أنا محكم) وكرر ذلك عدة مرات حتى تهدأ.

إذا شعرت بالخجل والعار والحسرة أو الحسد وعار وخجل، أو شعرت أن حياتك ليست جيدة، أو شعرت أنك لست جيدًا بما فيه الكفاية، أو شعرت أنك لست بصحة جيدة، قل (أنا أنموا وأتحسن) وكررها حتى تهدأ.

بشكل عام، كلما شعرت بالقلق، كرر هذه الجمل المهمة لنفسك كثيرًا حتى تهدأ، احفظها وكررها عدة مرات في اليوم والليلة حتى تهدأ. (أنا طيب جيد، أنا محبوب أنا أستحق الإحترام، أنا عظيم كبير، أنا جميل أنا سالم أنا أنمو وأتحسن أنا ثابت أنا محكم).

يا مجاهد، إبحث عن هذه الكلمات في الإينترنت واليوتيوب و...
Positive thought, positivity, positive subconcious thoughts, positive self talk, positive inner dialog, positive thinking, positive affirmations, limiting beliefs, growth mindset, positive mindset, subconcious mind, empowering thoughts